

**FREKUENSI KONSUMSI *SOFTDRINK*, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI
PADA ORANG DEWASA USIA 20-24 TAHUN DI PROVINSI JAWA TENGAH
(ANALISIS RISET DATA KESEHATAN 2018)**

SKRIPSI



Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata 1
Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh:

ISANA FEBY DHEANY
J 310 160 080

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020**

**FREKUENSI KONSUMSI *SOFTDRINK*, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI
PADA ORANG DEWASA USIA 20-24 TAHUN DI PROVINSI JAWA TENGAH
(ANALISIS RISET DATA KESEHATAN 2018)**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Ijazah S1 Gizi



Oleh:

ISANA FEBY DHEANY
J 310 160 080

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI**

ABSTRAK

ISANA FEBY DHEANY, J 310 160 080

**FREKUENSI KONSUMSI *SOFTDRINK*, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI
PADA ORANG DEWASA USIA 20-24 TAHUN DI PROVINSI JAWA TENGAH
(ANALISIS RISET DATA KESEHATAN 2018)**

Pendahuluan : Keadaan gizi dan kesehatan masyarakat dapat dipengaruhi oleh tingkat konsumsi gizi dan masalah konsumsi gizi dapat mempengaruhi munculnya masalah gizi di Indonesia. Faktor penyebab status gizi lebih meliputi genetika, jenis kelamin, usia, pola konsumsi makanan, keinginan makan yang berlebih, kurangnya aktivitas fisik dan juga perubahan gaya hidup.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *softdrink*, aktivitas fisik dan status gizi pada orang dewasa usia 20-24 tahun di Provinsi Jawa Tengah.

Metodologi Penelitian : Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yaitu dengan menganalisis data dari Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas) tahun 2018 dengan responden sebanyak 4.235. Pengambilan data menggunakan data dari Riskesdas 2018 yang diperoleh dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) dengan mengajukan proposal penelitian. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dari Riskesdas 2018 yaitu kuesioner frekuensi konsumsi *softdrink*, kuesioner aktivitas fisik serta lembar bantu aktivitas fisik dan juga penilaian status gizi menggunakan IMT. Analisis data menggunakan *Chi Square*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki status gizi obesitas (12,9%), *overweight* (7,8%), dengan aktivitas fisik yang kurang (55,6%), dan frekuensi konsumsi *softdrink* $\leq 3x$ per bulan (84,7%).

Kesimpulan dan Saran : Hasil analisis data menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *softdrink* dengan status gizi ($p= 0,695$) sedangkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,001$).

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Frekuensi Konsumsi *Softdrink* dan Status Gizi.

**DEPARTEMENT OF NUTRITION SCIENCE
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
THESIS**

ABSTRACT

ISANA FEBY DHEANY, J 310 160 080

FREQUENCY OF SOFTDRINK CONSUMPTION, PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITIONAL STATUS OF ADULTS 20-24 YEARS IN CENTRAL JAVA PROVINCE (2018 HEALTH DATA RESEARCH ANALYSIS)

Introduction : The level of consumption problem of nutrients can lead the emergence of nutritional problems in Indonesia. Factors causing excess nutritional status include genetic, gender, age, food consumption patterns, excessive food cravings, lack of physical activity and lifestyle changes.

Objective : This study aimed to determine the correlations between frequency of soft drink consumption, physical activity and nutritional status in adults aged 20-24 years in Central Java Province.

Methodology : This study used a descriptive study with a cross-sectional approach. The data used in this study where secondary data from the 2018 National Basic Health Research Result Report (Riskesdas) with 4,235 respondents. Data were collected using data from Riskesdas 2018 obtained from the Health Research and Development Agency (Balitbangkes) through submitting research proposals, including the frequency of soft drink consumption and physical activity questionnaires and physical activity aid sheet as well as an assessment of nutritional status using BMI. Data analysis used Chi Square.

Results : The result showed that respondents who were obese was 12.9% and overweight was 7,8%. Most respondents had less physical activity (55.6%) and the frequency of soft drink consumption $\leq 3x$ per months (84.7%).

Conclusion : The results of data analysis showed no significant correlation between the frequency of soft drink consumption and nutritional status ($p=0,695$) while there was a correlation between physical activity and nutritional status ($p=0.001$).

Keywords : Frequency of Softdrink Consumption, Nutritional Status, and Physical Activity.

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya penulis orang lain yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 28 November 2020

Penulis



Isana Feby Dheany

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Frekuensi Konsumsi *Softdrink*, Aktivitas Penelitian dan Status Gizi pada Orang Dewasa Usia 20-24 Tahun di Provinsi Jawa Tengah (Analisis Riset Data Kesehatan 2018)

Nama Mahasiswa : Isana Feby Dheany

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 160 080

Telah diuji dan dinilai oleh Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal 15 Desember 2020

Menyetujui,
Pembimbing



Nur Latifah Mardiyati, S.Gz., M.S
NIK/NIDN: 1468/0603028803

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Endang Nur Widiyaningsih, S.ST., M.Si Med
NIK/NIDN: 717/0629087401

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul :

**FREKUENSI KONSUMSI *SOFTDRINK*, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI
PADA ORANG DEWASA USIA 20-24 TAHUN DI PROVINSI JAWA TENGAH
(ANALISIS RISET DATA KESEHATAN 2018)**

Oleh :


**ISANA FEBY DHEANY
J310160060**


Dipertahankan di hadapan Tim Penguji Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 15 Desember 2020


Pembimbing



Nur Lathifah Mardiyati, S.Gz., M.S
NIK/NIDN : 1468/0603028803

Penguji 1 : Nur Lathifah Mardiyati, S. Gz., M.S ()

Penguji 2 : Muwakhidah, S.KM., M.Kes. ()

Penguji 3 : Farida Nur Isnaeni, S.Gz., M.Sc., Dietisien ()

Menyetujui,
Ketua Program Studi Ilmu Gizi



Endang Nur Widiyaningsih, S.ST., M.Si Med
NIK/NIDN : 717/0629087401

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Mutalazimah, S.KM., M.Kes
NIK/NIDN : 786/0617117301

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah: 286)

“sesungguhnya setelah kesulitan ada kemudahan. Maka apa bila kamu telah selesai (dari satu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lainnya. Dan hanya kepada Allah SWT hendaknya kamu berharap.”

(QS. Al-Insyiroh:6-8)

“Ikatlah pemahaman yang telah kamu dapatkan.”

(Ali bin Abi Thalib)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puja dan puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa dan atas dukungan dan do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya haturkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada:

1. Kedua orang tua tersayang, Ayahanda Sudono dan Ibunda Siti Rukhayah yang selalu menjadi motivator terhebat bagi penulis. Terimakasih atas cinta dan kasih sayang, doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran studi penulis serta pengorbanan yang telah diberikan.
2. Kakak-kakak tercinta Lanang Bangkit Sanjaya dan Nandana Yudha Gautama dan keluarga besar penulis yang telah memberikan motivasi kepada penulis agar dapat segera menyelesaikan karya ini.
3. Pembimbing Skripsi Ibu Nur Lathifah Mardiyati, S.Gz., M.S yang sudah banyak memberikan masukan-masukan dan bimbingannya selama ini dengan penuh kesabaran hingga skripsi ini dapat selesai.
4. Teman-teman seperjuangan S1 Ilmu Gizi Angkatan 2016 yang selalu memberikan dorongan selama ini hingga skripsi ini dapat selesai.
5. Diriku sendiri yang selalu berusaha tidak mengeluh dan tetap bertahan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Isana Feby Dheany

Tempat/ Tanggal Lahir : Grobogan, 10 Februari 1998

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Jl. Sangkata II Blok D no 8, RT 01/RW XX, Perum.
Ayodya, Kel. Kuripan, Kec. Purwodadi-Grobogan

Riwayat Pendidikan : 1. TK Tunas Simpang Tahun 2004

2. SD Negeri 3 Purwodadi Tahun 2011

3. SMP Negeri 3 Purwodadi Tahun 2013

4. SMA Al-Islam 1 Surakarta Tahun 2016

5. Menempuh Pendidikan di Program Studi S1 Ilmu Gizi

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkah, rahmat, dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Frekuensi Konsumsi *Softdrink*, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Orang Dewasa Usia 20-24 Tahun di Provinsi Jawa Tengah (Analisis Riset Data Kesehatan 2018)”, sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar strata satu gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penulisan skripsi dapat diselesaikan tidak luput dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Endang Nur Widyaningsih, S.ST., M.Si Med selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Nur Lathifah Mardiyati, S.Gz., M.S selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, nasehat dan motivasi kepada penulis.
4. Bapak/Ibu dosen dan staf di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

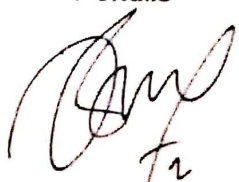
5. Para Staf Balitbangkes Kementerian Kesehatan RI, terimakasih atas kepercayaannya dalam memberikan data Riskesdas 2018 sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyusun skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna karena terbatasnya pengetahuan dan pengalaman penulis, sehingga diperlukan kritik dan saran yang membangun untuk penulis. Penulis berharap semoga skripsi ini membawa manfaat bagi semua pihak khususnya bidang ilmu gizi dan untuk pembaca.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Surakarta, 28 November 2020

Penulis



Isana Feby Dheany

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
RIWAYAT HIDUP.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Ruang Lingkup.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Dewasa.....	6
B. <i>Softdrink</i>	7
1. Pengertian <i>Softdrink</i>	7
2. Frekuensi Konsumsi <i>Softdrink</i>	9
3. Jenis-jenis <i>Softdrink</i>	9
4. Kandungan Gizi <i>Softdrink</i>	9
5. Dampak Konsumsi <i>Softdrink</i>	10
C. Aktivitas Fisik.....	10
1. Pengertian Aktivitas Fisik.....	10
2. Jenis-jenis Aktivitas Fisik.....	11
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	11
4. Metode Pengukuran Aktivitas Fisik.....	12
D. Status Gizi.....	13
1. Pengertian Status Gizi.....	13
2. Penilaian Status Gizi.....	14
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	16
E. Hubungan Frekuensi Konsumsi <i>Softdrink</i> dengan Status Gizi.....	17
F. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	18
G. Internalisasi Islam.....	18

H. Kerangka Teori.....	20
I. Kerangka Konsep.....	20
J. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III Metode Penelitian.....	22
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Variabel Penelitian.....	24
E. Definisi Operasional.....	24
F. Pengumpulan Data.....	25
G. Instrumen Penelitian.....	25
H. Langkah-langkah Penelitian.....	29
I. Pengolahan Data.....	29
J. Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	33
B. Karakteristik Subjek Penelitian.....	33
C. Frekuensi Konsumsi <i>Softdrink</i> Subjek Penelitian.....	35
D. Aktivitas Fisik Subjek Penelitian.....	36
E. Status Gizi Subjek Penelitian.....	37
G. Hubungan Frekuensi Konsumsi <i>Softdrink</i> dan Status Gizi Subjek Penelitian.....	38
H. Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi Subjek Penelitian.....	41
BAB V PENUTUP.....	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Usia 19-29 Tahun berdasarkan AKG 2019.....	7
Tabel 2. Kandungan Zat Gizi pada Kemasan <i>Softdrink</i>	9
Tabel 3. PAR Setiap Kegiatan.....	13
Tabel 4. Klasifikasi IMT.....	16
Tabel 5. Definisi Operasional.....	24
Tabel 6. Daftar Variabel.....	26
Tabel 7. Kode Variabel Pekerjaan.....	27
Tabel 8. Kode Variabel Pendidikan.....	27
Tabel 9. Kode Variabel Frekuensi Konsumsi <i>Softdrink</i>	28
Tabel 10. Karakteristik Subjek Penelitian.....	33
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Konsumsi <i>Softdrink</i>	35
Tabel 12. Distribusi Aktivitas Fisik.....	36
Tabel 13. Distribusi Status Gizi.....	37
Tabel 14. Distribusi Frekuensi konsumsi <i>Softdrink</i> dengan Status Gizi.....	39
Tabel 15. Distribusi Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rumus Perhitungan IMT.....	15
Gambar 2. Kerangka Teori.....	20
Gambar 3. Kerangka Konsep.....	20
Gambar 4. Diagram Penelitian.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 2. Kuesioner Riskesdas Rumah Tangga
- Lampiran 3. Kuesioner Riskesdas Individu
- Lampiran 4. Surat Pengantar
- Lampiran 5. Surat Permintaan Data
- Lampiran 6. Surat Pernyataan